

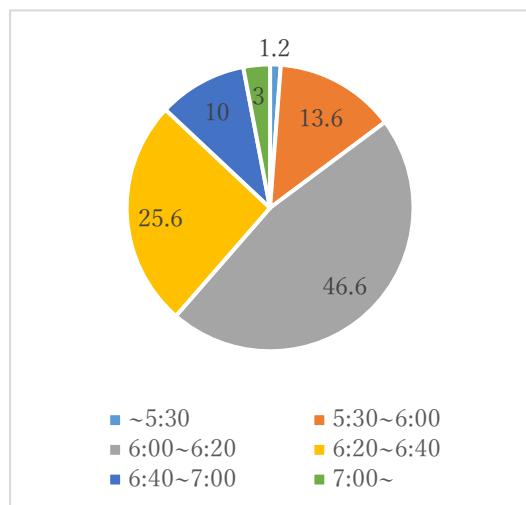


がつじっし
5月実施の
「すこやか週間」号!

つのみなみしょうがっこうほけんしつ
都農南小学校保健室
れいわねんがつにちはっこう
令和7年5月30日発行

5月12日から16日までの1週間は、すこやか週間でした。ゴールデンウィーク明けということもあり、すこやか週間中の保健室にやってくる人が普段と比べて少し多かったです。
来週からは6月になります。だんだん暑くなりますので、暑さに負けないよう規則正しい生活をして体づくりをしていきましょう。

①起きた時刻



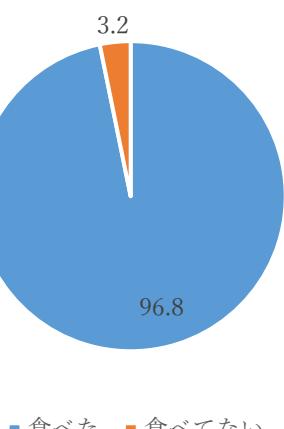
1週間を通して、「午前6時から午前6時20分」に起きた人が約47%いて、最も多い割合を占めました。ほとんどの人が7時までに起きていることが分かりました。
家を出る1時間前までに起きて、学校に行く準備をしましょう。



②朝ごはん

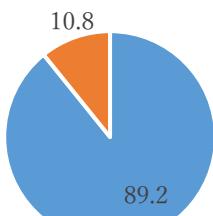
1週間を通して、約97%の人が朝ごはんをしっかりと食べっていました。朝ごはんは、1日の元気のみなもとです。午前中5時間授業を元気に受けるためにも、欠かさず食べるようにしましょう。

これから季節は、朝ごはんにみそ汁や梅干しを食べると、熱中症の予防になりますよ。3食しっかりと食べて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



③朝と夜の歯みがき

朝の歯みがき



夜の歯みがき



1週間を通して、約90%の人が朝の歯みがきを行っていました。あわせて、夜の歯みがきは約96%の人ができました。朝よりも夜の歯みがきをしている人が多かったです。朝も夜と同じように歯みがきできるように、時間を決めて行いましょう。

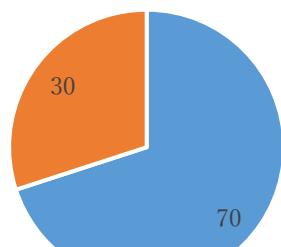


④排便(うんち)

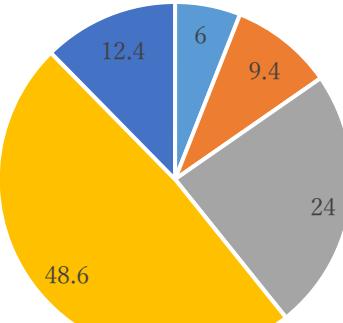
1週間を通して、約70%の人が排便をしたようです。腹痛で保健室に来る人に「今日うんちした?」と聞くと、「分からぬ」と答える人がよくいます。うんちは、健康のバロメーターと言われています。自分がうんちをしたか、それはどのようなうんちだったか確認するようにしましょう。



排便 (うんち)



⑤メディアの使用時間



1週間を通して、約49%の人が平日に1~2時間ほどスマートフォンやテレビなどのメディアを使用していたようです。

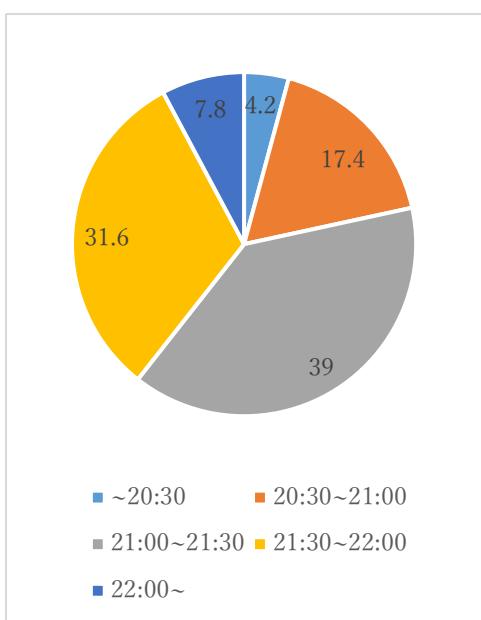
2時間以上メディアを使用していた人の1日の平均使用時間は、約4時間でした。

メディアを長い時間使用すると、頭痛や目の疲れ、イライラするなど、身体だけでなく心にもたくさんのがくない影響があることが分かっています。

個別面談で配布したメディアリーフレットを見ながら、おうちの人と使用するときのルールを決めておいてください。



⑥寝時刻



1週間を通して、21時~21時半に就寝した人が約39%と全体で最も多い割合を占めていました。遅くとも22時までに寝ている人がほとんどでしたが、体調不良で保健室に来た人の中には、日付が変わるまでゲームをしていた人もいました。なぜ体調が悪くなったのか、自分で振りかえられると良いですね。

睡眠には、みなさんの心と体の疲れを取って元気にする働きがあります。みなさんが寝る2時間前には、テレビやゲームをやめて寝るための準備をしましょう。



すこやか週間の反省や感想を紹介します！

- ・1回だけ早起きできました。何回も早起きしたいです。がんばります。
- ・ゲームをする時間がちゃんと守れたのでよかったです。
- ・目標としていた時間が全部守れてよかったです。次も全部達成したいです。
- ・早ね早起きをして健康に過ごす。朝ご飯や夜ご飯を絶対に食べる。メディアの使用時間を決めて見たり、したりする。
- ・メディアは目標と同じ時間でできたけど、寝る時間をもう少し早くできるようになろうと思いました。

おうちのかたへ

いつもありがとうございます！



すこやか週間へのご協力、ありがとうございました。このすこやか週間を通して、子どもたちが自分の生活を振り返り、改善していくように学校でも取り組んでまいります。引き続き、ご家庭でもご協力をよろしくお願ひいたします。暑さが心配される季節が近づいてきました。学校の方でも、体育実施前の暑さ指数測定や児童へ水分補給等のこまめな呼びかけなどの熱中症対策を行っていきます。次回のすこやか週間は、9月に実施予定です。夏休み明けの生活リズムを見直すことができるようにしていきたいと思います。